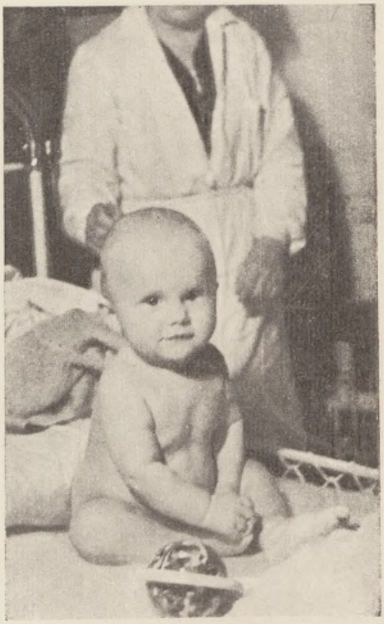
Rok X
Nr. 11

1 Czerwca 1936 r.

Opłata uiszczona ryczałtem

Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

O zapobieganiu letnim biegunkom u dzieci.

(Ciąg dalszy)

Więc przędewszystkiem, pytatanie: dlaczego właśnie latem tak często mamy do czynienia z tą chorobą?

Słada się na to kilka przyczyn; głównie — wysoka temperatura powietrza i, w związku z nią, bardziej sprzyjające warunki dla rozwoju złośliwych bakteryj.

Znamy dobrze zjawisko kiśnienia mleka: zsiada się ono, lub, jak to się inaczej mówi ścina pod wpływem działania pewnych bakteryj. Bakterje, jak każda istota — ze świata zwierzęcego czy roślinnego, dla swego pomyślnego rozwoju wymagają odpowiedniej ciepłoty otoczenia; im cieplej (ale tylko do pewnych granic), tem warunki tego rozwoju są lepsze. Najbardziej sprzyjającą jest temperatura 37 stopni Celsjusza Dlatego też, chcąc zakwasić mleko, wstawiamy je do jakiegoś cieplejszego pomieszczenia; na zimnie nie zetnie się ono nigdy.

W ten sposób latem, gdy temperatura powietrza dochodzi nieraz do 37 st. i wyżej, bakterje rozmnażają się szybko i obficie. Pełno ich wtedy wszędzie tam, gdzie znajdują odpowiednie dla swego odżywiania podłoże, przedewszystkiem w używanych przez nas produktach spożywczych: w mięsie, mleku, na powierzchni jarzyn, owoców i t. d. A śród tych bakteryj znaleźć się może i t. zw. pałeczka kiszkowa, która, między innemi, tak łatwo powodować może letnie biegunki i tak złośliwe bakterje, jak tyfusu, czerwonki.

Kiedy dziecko zachoruje latem na rozwolnienie, winę zwala matka na owoce i t. d.

Nie owoce tu winne. Pamiętam z mych lat dziecinnych, kiedy na obszarze dawnej polski Kongresowej wybuchały od czasu do czasu epidemje cholery i kiedy nam dzieciom pod grozą poważnej kary zabraniano jedzenia surowych owoców. Lecz daleko jeszcze było do pojmowania pewnych zjawisk tak, jak dzisiaj; dzisiaj nawet w czasie cholery możnaby bezkarnie spożywać surowe owoce, lecz pod jednym warunkiem: musiałyby one być bardzo dokładnie umyte w czystej gotowanej wodzie bieżącej z dodatkiem jakiegoś nieszkodliwego dla człowieka płynu dezynfekującego.

Więc pierwszą przyczyną tych letnich biegunek byłyby bakterje, a pośrednio — bardzo sprzyjająca ich rozwojowi dość wysoka temperatura powietrza.

Ta sama temperatura stanowi również, sama przez się, i drugą bardzo poważną przyczynę, ułatwiającą powstawanie omawianego cierpienia.

Jak wiemy, ciało ludzkie w większej swej części, bo w 65—70%,

składa się z wody (u dziecka jeszcze więcej). Nadmiar wody w organizmie nigdy nie jest pożądany. Znamy dzieci, które dla niektórych rodziców stanowią przedmiot dumy; są one tak niby dobrze odżywione (grube, odpasione), że w okolicach stawów rąk, łokci, barków, kolan, w pachwinach, na brzuchu, na szyi — wszędzie pełno fałdów, zachodzących jedne na drugie, obejmujących stawy nakształt grubych, szerokich bransolet, uwydatniających się poduszkowato na grzbietach rąk, piersiach, ba nawet i na karku.

Czy to sa dzieci zdrowe?

Nie, nigdy. Ta cała masa ciała — to woda i tłuszcz.

Nie mogę poruszać tutaj wielu szczegółów. Krótko więc powiem: lekarze chorób dziecięcych poprostu boją się tych dzieci, wiedzą bowiem, że należą one do kategorji dzieci z bardzo zmniejszoną odpornością, że w razie jakiejś choroby, zwłaszcza choroby zakaźnej, gdy do niej w dodatku dołączą się zaburzenia kiszkowe, dziecko takie nie potrafi walczyć z nią należycie, że choroba przebiegać będzie u niego ciężko, że wiele czasu upłynie, zanim przy bardzo troskliwej opiece powróci ono do zdrowia.

Lecz, z drugiej strony, woda jest niezbędna w organizmie; zbyt mała jej ilość sprowadza bardzo poważne zaburzenia w tem wszystkiem, co nazywamy ogólnie przemianą materji, również powodując w rezultacie zmniejszenie jego odporności, osłabiając jego normalną sprawność. Znany jest ogólnie fakt, że po zjedzeniu zbyt słonego pożywienia, np. mocno solonego śledzia, człowiek ma znacznie zwiększone pragnienie. Przyczyną tego jest nadmierne nagromadzenie się w sokach ciała soli mineralnych, nadmierne w stosunku do zawartej w ciele wody. Ustrój broni się przeciwko temu, wprowadzając przez przewód pokarmowy wodę, w której rozpuszcza nadmiar soli i usuwa je przez nerki.

Wobec tego, co dotąd powiedziałem, staje się zupełnie zrozumiałem, że lato ze swą wysoką temperaturą musi sprzyjać powstawaniu biegunek letnich. Im młodsze dziecko, tem więcej zaznacza się ten szkodliwy wpływ gorąca.

Dlatego też stokroć gorsze są, jeżeli mowa o biegunkach letnich, wpływy gorąca na niemowlęta, aniżeli na dzieci starsze. I nie tylko gorąca, bo i bakteryj.

Organizm im starszy, tem więcej zdołał się już uodpornić na wszelkie szkodliwe czynniki; zdołał wytworzyć w sobie pewien zapas ciał obronnych, zdolnych do walki z zarazkiem. Dlatego też t. zw. zakaźne choroby wysypkowe przebywa się zasadniczo raz jeden — w wieku dziecięcym; dlatego też biegunki częściej kończą się śmiercią w 1 ym, 2-im roku życia, aniżeli u dzieci starszych.

Jeżeli teraz spojrzymy wstecz, to okaże się, że sprawę biegunek letnich można ująć w następujących kilku zdaniach.

Przyczyny cierpienia należy upatrywać w wysokiej temperaturze powietrza, sprzyjającej rozwojowi złośliwych bakteryj. Bakterje zakażają

pożywienie, a to, ze swej strony, powoduje zakażenie dziecka. Wysoka temperatura wywołuje zaburzenia w ustroju dziecka, osłabiając jego sprawność Organizm, w ten sposób osłabiony, staje się mniej odpornym na działanie czynników szkodliwych, takich np., jak wspomniane bakterje i za ich przyczyną ulega chorobie, która w danym wypadku przejawia się jako t. zw. biegunka letnia.

Napędziliśmy sobie strachu i musimy teraz szukać gdzieś ratunku dla naszego dziecka i przejść do istotnego tematu.

(C. d. n.) *Dr. Marceli Gromski.*

Jakie mięso jest najłatwiej strawne?

Głównym składnikiem odżywczym mięsa jest białko. Białko narówni z solami mineralnemi stanowi materjał do budowy i odbudowy tkanek. Jeden gram białka daje taką samą ilość energji dla ustroju — jaką daje jeden gram węglowodanów (cukru, mąki, kaszy.) Ale białka węglowodanami ani też tłuszczami zastąpić nie można. Dlatego bardzo ważną jest sprawą, aby dziecko dostało tyle białka, ile mu potrzeba.

Podajemy dzieciom białko w mleku lub w jego przetworach, jajach i mięsie. Białka w pokarmach roślinnych jest niewiele, zresztą dzisiaj głównie interesuje nas mięso i dlatego niem się wyłącznie zajmiemy.

Mięso zwierząt starszych jest bardziej wartościowe niż zwierząt młodszych, bowiem mniej zawiera wody i nieco więcej tłuszczu, ale z tego powodu jest zarazem trudniejsze do strawienia i dlatego niechętnie je podajemy mniejszym dzieciom.

Dziczyzna w odżywianiu dzieci wogóle nie wchodzi w rachubę, świeże bowiem mięso z dziczyzny jest niesmaczne, po 'eżeniu zaś ulega pewnym zmianom (głównie gniciu); stąd spożywanie go mogłoby dzieciom szkodzić. Z tych samych powodów nie zaleca się jeść dziczyzny matkom karmiącym piersią.

Postać, w jakiej podajemy mięso, ma bardzo duże znaczenie. Im mięso jest bardziej rozdrobnione, a więc utarte, zmielone, posiekane, tem łatwiejszy do tych małych cząsteczek jest dostęp soków trawiennych, a więc takie mięso jest łatwiej strawne. Zwyczaj przecierania mięsa gotowanego należy uznać za bardzo właściwy, tem bardziej, że już samo gotowanie czyni mięso łatwiej strawnem.

Mięso smażone, nawet rozdrobnio-

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach

Szybka pomoc w nagłych wypadkach.



Sztuczne oddychanie.

Jak położyć chorego przy sztucznem oddychaniu?



Sztuczny wdech.

Ręce chorego wznieść ku górze i zbliżyć do głowy



Sztuczny wydech. Ręce chorego przycisnąć do jego boków.

Ruchy należy wykonywać powoli, rytmicznie — około 25 razy na minutę.

Tamowanie silnych krwotoków.



Krew tryska z tętnicy.



Doraźne zatamowanie krwawienia przez ucisk palcami na tętnicę ramieniową.



Przewiązanie ramienia przed przybyciem lekarza.



Uciskanie palcem tętnicy szyjowej.



Uciskanie palcem tętnicy obojczykowej.



Uciskanie palcami tętnicy udowej (na wewnętrznej powierzchni uda).



Przewiązanie uda.

We wszystkich nagłych wypadkach należy zachować spokój, okazać pierwszą pomoc i wezwać lekarza.

Dr. M. ZAKS.

ne, trawi się już znacznie trudniej. Chodzi tu o tłuszcz.

Połączenie białka z tłuszczem jest wogóle najtrudniejsze do strawienia. Gotowanie w znacznym stopniu pozbawia mięso tłuszczu, w niem zawartego. Przy smażeniu z mięsa nietylko nie usuwamy jego własnego tłuszczu, ale jeszcze sporo dodaje się go z zewnątrz. Znamy tylko jedno lekkostrawne połączenie tłuszczu z białkiem — jest niem żółtko jajka, ale nad tem dziś nie będziemy się zastanawiać.

Natomiast bardzo korzystne dla ustroju ludzkiego połączenie stanowi białko podawane z węglowodanami— kaszą, bułką, ziemniakami lub jarzynami. Te połączenia wchodzą głównie w rachubę przy podawaniu dzieciom mięsa.

A teraz ważne pytanie. Kiedy dzieciom można zacząć podawać mięso? Zasadniczo mięso podaje się dzieciom od trzeciego roku życia, niekiedy jednak podajemy je już od trzeciego półrocza, ale wtedy musimy je przyrządzać nadzwyczaj skrupulatnie z zachowaniem tych ostrożności, o których była mowa powyżej.

Wędliny, przynajmniej niektóre, możemy dzieciom podawać tylko wówczas, jeżeli źródło ich jest pewne. Z wędlin najlepiej nadają się parówki. Możemy je podawać dzieciom w drugiej połowie drugiego roku życia. Parówki bowiem są z mięsa dobrze zmielonego i chudego zarazem, a więc odpowiadają naszym wymaganiom.

Już była mowa o tem, że mięso dobrze rozdrobnione jest najlżej strawne. Dlatego dzieciom wolno i powinno się podawać tylko mięso dobrze siekane, skrobane, lub też dokładnie przetarte. Wprawdzie kosztuje to trochę pracy, ale też daje pewność, że absolutnie nie zaszkodzi.

Aby nie podawać mięsa w sposób zbyt jednostajny, można potrawy mięsne dowolnie urozmaicać. Wybór tutaj mamy bardzo duży. Małym dzieciom można je dawać poprostu na jarzynę. Trochę starsze mogą je spożywać w postaci pierożków z mięsem lub farszu do jarzyn. Jeszcze starsze mogą otrzymywać kotlety, byleby tylko z bardzo małą ilością tłuszczu, a większą domieszką bułki.

Wątróbkę i móżdżek nierzadko podajemy już najmłodszym dzieciom. Wprawdzie zawierają one mniej białka, ale zawierają cały szereg innych składników, które spożywanie wątróbki i móżdżku czynią bardzo celowem.

Dr. J. Wyszogrodzki.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek

Jak ocenić wydajność piersi?

1. *Jaki jest najlepszy sposób określenia wydajności piersi?*

Najlepszym sposobem jest zważenie niemowlęcia bezpośrednio przed i po karmieniu. Różnica wagi odpowiada ilości wyssanego pokarmu

2. *O czem jednakże trzeba wiedy pamiętać?*

O tem, że niemowlę mogło nie wszystek pokarm wyssać. Należy zatem ewentualną resztę pukarmu od strzyknąć. Przez zsumowanie ilości wyssanego i odstrzykniętego pokarmu określimy całkowitą wydajność piersi.

3. *A jeśli tak często z wagi korzystać nie można?*

Należy wtedy określać tygodniowe przybytki wagi: Jeśli dziecku przybywa wagi dostatecznie (150—200 gr), świadczy to pośrednio o dobrej wydajności piersi.

4 *A jak ocenić wydajność piersi, jeśli wogóle wagi nie mamy?*

Dokładne oznaczenie wydajności piersi jest wtedy niemożliwe. Jednakże i w tym wypadku można zorjentować się co do wydajności piersi na

podstawie wyglądu dziecka, wielkości, kształtu i ciepłoty piersi, czasu, który upłynął od chwili porodu i t. p.

5. *A czy wyciekanie pokarmu świadczy o dużej wydajności piersi?*

Do pewnego stopnia tak. Trzeba jednakże pamiętać, że wyciskanie pokarmu może zależeć i od innych czynnikow (np. od t. zw. piersi miękkiej).

6. *A czy wielkość piersi odgrywa jakąś rolę w jej wydajności?*

Naogół nieznaczną. Wprawdzie im gruczoł mleczny większy, tem większej należy się spodziewać wydajności piersi; ale wielkość piersi zależy głównie nie od wielkości gruczołu mlecznego,lecz od nagromadzonego w niej tłuszczu. Tłuszcz zaś nie posiada żadnego znaczenia w wydajności piersi.

7. *A kształt piersi?*

Pierś kulista przeważnie bywa najwięcej wydajna.

8 *Czy i okres czasu, jaki upłynął od chwili porodu, pozwala wnioskować co do wydajności piersi?*

Tak. Wiemy, że wydajność piersi zaraz po porodzie jest nieznaczna; później stopniowo się zwiększa. Zwiększanie to niekiedy trwa aż do 3 — 4 miesięcy po porodzie.

9. *Kiedy zatem należy się spodziewać największej wydajności?*

W II kwartale po porodzie.

10. *A jakie znaczenie dla oceny wydajności ma ciepłota piersi?*

Gdy pierś jest zimna, wtedy i wydajność jej przeważnie bywa nieduża.

Podwyższona ciepłota zdrowej piersi świadczy o wzmożonej pracy tkanki gruczołowej; a zatem — o wzmożonem wytwarzaniu pokarmu.

11. Czy sprawa wydajności piersi wiąże się także z wielkością i kształtem brodawki sutkowej?

Tak. Pierś z małą lub źle ukształtowaną brodawką posiada naogół i gorszą wydajność.

12. Czy dobry wygląd niemowlęcia świadczy o dużej wydajności piersi?

Tak. Dobry wygląd niemowlęcia przemawia pośrednio za dużą ilością pokarmu. *Dr. P. Wójciak.*

Ze skrzynki do listów.

Czy letnisko dla dzieci musi być w okolicy suchej?

Pani Julja S. w Lublinie.

Nie można nie przyznać Pani słuszności, że od letniska wymaga Pani tak dużo.

Słusznie Pani sądzi, że letnisko dla dzieci nie może być wybrane tak sobie, byle gdzie, na chybi trafi. Zanim się zdecyduje i wynajmie mieszkanie na lato, powinno się przedtem dobrze przyjrzeć i zapoznać z właściwościami okolicy. To jest słusznie. Dobieranie, przebieranie, poszukiwanie letniska najbardziej odpowiedniego, w okolicy zdrowej, lesistej, piaszczystej należy uznać za objaw bardzo dodatni. Dowodzi to, że szerszy ogół rodziców należycie ocenia, uświadamia i rozumie wartość letniska dla zdrowia dzieci.

W ostatnich jednak latach, szerszy ogół rodziców, wśród wymagań od letniska na pierwszem miejscu stawia żądanie, żeby to była sucha okolica.

Sucha zatem okolica ma być miarą wartości dobrego letniska.

Jeżeli więc która okolica zyskała sławę, że jest suchą, to ma powodzenie zapewnione. Do takiej miejscowości rodzice jadą na wyścigi, mieszkania szybko są zajmowane, ceny mieszkań są tam niezwykle wygórowane, produkty żywnościowe są zazwyczaj drogie. A więc w rezultacie przeludnienie i drożyzna.

Okolica zaś, która nie ma takiej sławy, nie cieszy się takiem powodzeniem, jest mniej przez letników zaludniona.

Jest w tem truchę słuszności, że wyżej należy cenić okolicę suchą, niż wilgotną. Ale do wilgotnych miejsc zaliczamy te które obfitują w dużą ilość wód stojących, mniejszych i większych jezior, gdzie są moczary, bagna, trzęsawiska i przemokłe grunta. Nie można zaś zaliczyć do miejsc wilgotnych, gdzie przepływa strumyk lub rzeczka.

Dzieci z przerosłemi migdałkami, z przewlekłym nieżytem błony śluzowej nosa, z wyroślami nosogardzieli lepiej czują się w okolicy mniej suchej, zbyt sucha okolica nie jest dla nich wskazana.

Utożsamianie więc tylko absolutnie suchej okolicy z okolicą zdrową, nie ma racji.

Dr. St. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

Dowcipy przy dzieciach.

Dwie panie wracają natłoczonym tramwajem z jakiejś wizyty świątecznej. Z ożywieniem przypominają sobie różne fragmenty rozmów, plotkują nieszkodliwie. „Wiszę“ obok nich, mimowoli więc słucham tego, co mówią Zrazu — mimowoli, następnie jednak (przyznaję ze skruchą) z zainteresowaniem. Niedyskrecje zaś swoją posunę tak daleko, że pozwolę sobie przytoczyć część tej „podsłuchanej rozmowy“ w przypuszczeniu, iż zainteresuje ona niejedną z czytelniczek „Młodej Matki“ i pozwoli na wysnucie właściwych wniosków.

„... Ten polityczny dowcip o homoseksualizmie w Niemczech był doprawdy świetny! Tylko pan Zygmunt potrafi tak jakoś kulturalnie podać taki słony kawał“.

„To prawda. Uważam jednak, że niezbyt to było „politycznie“ opowiadać tego rodzaju anegdoty przy dziecku“.

„Moja droga, co za przesada! Przecież Alunia ma dopiero 6 lat i trudno sobie wyobrazić, żeby mogła coś z tego dowcipu zrozumieć“.

„Rzecz jasna. I byłoby wprost nie do pomyślenia brzydkie, gdyby tak małe dziecko mogło się orjentować w podobnych sprawach. Chodzi mi o co innego...“

„Przepraszam, że ci przerwę, ale zdumiewasz mnie. Ty się tak oburzasz, ty, która powiedziałaś swojej 4-letniej córeczce, że ją urodziłaś sama i że każde dziecko tworzy się w brzuchu matki. Niby jesteś taka postępowa, aż naraz...“

„Widzę, że wogóle mnie nie rozumiesz Mam za zasadę po pierwsze: nigdy dziecku nie kłamać, po drugie: nie rozwijać pruderji, której fundamentem jest również kłamstwo. W sposób najprzystępniejszy, zwięzły i ogromnie poważny odpowiedziałam małej na jej pytanie. Mojem zdaniem, zabezpieczyłam ją dzięki temu przed zetknięciem się z mniej stosownemi, kłamliwemi, bądź też trywialnemi czy frywolnemi wyjaśnieniami. Sprawa więc ta, jak się powiada, należy „do całkiem innej parafji“ i niema nic wspólnego z wysłuchiwaniem przez dzieciaka niezrozumiałych dlań, dwuznacznych dowcipów. Ja zaś, pomijając już niesmak, który może sam przez się nie byłby dość usprawiedliwiony, a którego doznaję zawsze, będąc w podobnej do dzisiejszej sytuacji, gdy przy dziecku...“

„Co się z tobą dziś dzieje! Przecież sama słyszałam kilkakrotnie, jak opowiadałaś dość niecenzuralne dowcipy, więc...“

„Tak, ale tylko wobec „dorosłych słuchaczów“. Dzieci z pewnością

przy tem nie było. Czy zaś wogóle zabawianie się takiemi dowcipami jest etyczne i wskazane, czy też nie — w to narazie nie wchodzę. Interesuje mnie tylko sprawa obecności dziecka".

„Zgodziłaś się już przecież, że dziecko nie rozumie".

„Istotnie. Widzi jednak, że starsi śmieją się, że mają jakieś specjalne miny. Przebywa w pewnej niezrozumiałej, a jednak nieodpowiedniej niezdrowej dlań atmosferze. Wietrzy jakieś niedomówienie, podejrzewa tajemnicę, czuje owo „coś", co wisi w powietrzu i co to powietrze psuje. Słowem — nie rozumiejąc, odbiera jednak szereg wrażeń niepożądanych. Później, gdy zostanie samo, może głowić się nad tą zagadką, puszczać wodze wyobraźni. Może też i zapomnieć o niej. Najważniejsze jest jednak, że często owo zapomnienie jest tylko do czasu. Gdy dziecko podrośnie, gdy dowie się i zrozumie wiele tajemnic życia, wówczas, jak błyskawica spływa nań nagłe przypomnienie: ach więc to o tem mówili, z tego się śmieli wówczas rodzice i goście. Wspomnienie takie może nasunąć już choćby jeden tylko całkowicie dla małego dziecka niezrozumiały wyraz, który mu utkwi w głowie dlatego właśnie, że jest niezrozumiały i dziwaczny. Utkwi i spoczywa gdzieś, odłożony zda się na zawsze do lamusu rzeczy bezużytecznych, w pewnej zaś chwili sam wyskakuje z lamusu i nasuwa przeróżne przeżycia, które mogą być bardzo przykre, a w skutkach niepożądane. Mówię to z własnego doświadczenia. Pamiętam dotąd, zasłyszany we wczesnem dzieciństwie dwuznaczny i niezbyt przystojny wierszyk, który wygłosił przy mnie młody wujaszek, obecni zaś przy tem rodzice i jedna pani śmieli się, jak my dziś przy stole. Mając lat 13 zrozumiałam nagle ten wierszyk, odżył niespodziewanie w mojej pamięci, odżyły też okoliczności w których go usłyszałam. Wspomnienie owo obniżyło na jakiś czas w moich oczach prestiż wujaszka i rodziców. Miałam do nich żal, czułam niesmak. Nie rozumiałam, jak ludzie mądrzy, dorośli, moralni niby to, mogą zabawiać się takiemi świństwami. Ten mój nastrój zaważył nawet dość poważnie na stosunku do rodziców i autorytetów wogóle, młodość bowiem jest bezkompromisowa. To też dzisiaj..."

„Ależ masz rację! Przekonałaś mnie. I ja też przypomniałam sobie coś podobnego ze swego życia..."

Musiałam wysiąść z tramwaju i nie usłyszałam już zwierzeń pani w zielonym kapeluszu. *M. P.*

Ojciec też Mareczka wychowuje.

Ojciec Marka jest urzędnikiem Jest młody i pragnąłby wiele dobrego zdziałać na tym świecie, a żonie i jedynakowi chciałby nieba przychylić.

Cóż, kiedy zawód jego skazuje go na pozostawanie przez przeciąg całych tygodni poza domem! Jest w ciągłych rozjazdach i w domu bywa gościem. A jednak w tych najgorszych warunkach dorywczego obcowania ze swą rodziną pan W. potrafi być najlepszym mężem i ojcem. Narazie obchodzi on nas wyłącznie jako ojciec. Przedewszystkiem tedy ojciec Marka interesuje się żywo jego rozwojem. Gdy jest w domu śledzi: wagę, wzrost, porównywuje je z tablicą Pirquet'a („Higjena szkolna" pod red. Dr. Kopczyńskiego), gdyż nowszych nie zna, bada orzeczenia lekarza-higjenisty. Gdy jest w domu wywozi syna na spacer, sam, lub wspólnie z panią W., umie doskonale zmienić pieluszkę, wysuszyć ją w parku na poręczy wózka. umie też nakarmić malca z buteleczki. Potrafi doń przemówić krótko, a sugestywnie i uspokoić go, gdy grymasi ot tak „bez powodu". A ponieważ wie, że Marka nie należy wcale bawić, ani doń przemawiać dłużej, niż chwil parę, więc podczas, gdy Mareczek rozgląda się ciekawie, dziwując się jak gdyby, że te piękne, zielone drzewa tak pozieleniały i poweselały na wiosnę i t. d., ojciec Marka najspokojniej przegląda gazety, lub czyta książkę, czuwając zdala nad synkiem. Marek skończył ósmy miesiąc. Pan W. potrafi sam syna wykąpać, a w razie potrzeby pieluszki i koszulki dziecka przeprać i uprasować. Nie uważa wcale, by te czynności w czemkolwiek uwłaczały jego honorowi lub pomniejszały jego walory jako mężczyzny i obywatela. Nauczył się tego wszystkiego, gdyż państwa W. nie stać w obecnych warunkach na stałą pomoc domową, a przychodnia dziewczyna, gdy posprząta i pozmywa — zabiera się wnet do domu. Rodzice Marka zresztą nie mogliby powierzyć swego skarbu w ręce niepowołane. A gdy czasem podczas dłuższego, bo aż kilka tygodni trwającego pobytu pana W. w domu (oczywiście w godzinach pozabiurowych) odbędą pp. W. z synem dłuższą, bo nieomal całodzienną wycieczkę na Bielany pieszo (Mareczek w swym wózku) do odległej o kilka kilometrów rodziny, czują oboje, że cała trójka stanowi zespół tak doskonale zgrany, tak się wzajem rozumiejący, że każde z tych trojga nie mogłoby chyba bez tamtych dwojga ani czuć się szczęśliwe. ani zgoła istnieć na tej ziemi. Bez słów, bez zapewnień, bez niepotrzebnych przyrzeczeń i ofiar wiedzą dobrze, że się kochają i że ta miłość najmocniejszą i najtrwalszą jest rękojmią ich dalszego rozwoju i szczęścia. A choć Mareczek nieświadomie przyjmuje udział w tej ciągłej, nieprzerwanej uczcie— czuje się niemniej od swych rodziców

zadowolony, co stwierdza wesołym uśmiechem i figlarnemi oczętami, roześmianemi często i jakże wymownemi.

Podkreślam tę umiejętność p. W. wyczarowywania atmosfery ciepła i miłości, jaką p. W. otacza swą rodzinę, jako niezmiernie ważny czynnik w wychowaniu Marka. Bez niej bez tej atmosfery miłości, czułby się Marek. jak ryba bez wody lub ptak bez powietrza

Ojciec Marka, sam będąc miłośnikiem swobody, umie ją tworzyć dokoła. Nie krępując w niczem, bardzo zresztą obowiązkowej żony — w maleńkim Mareczku usiłuje już dziś zaszczepiać zamiłowanie swobody i wolności. Śledzi bacznie ruchy malca, który nietylko, że się w swem łóżeczku unosi (a jakże! Marek ma, oprócz wózka, łóżeczko ze siatką i materacykiem) ale staje, a nawet trzymany za rączki stawia już pierwsze kroki.

Ojciec Marka potrafi go nakarmić. Obserwowałam parokrotnie, gdy pod nieobecność matki około godziny 9-ej wieczór, ojciec Marka przytyka do ust śpiącego chłopca smoczek buteleczki, jak łapczywie Marek ssie pokarm, jak się mozoli, jak pracuje w półśnie, pomimo zamkniętych ocząt, nad nakarmieniem swego ciałka i jak ojciec odejmuje buteleczkę, gdy syn wyraźnie daje poznać, że jej już nie chce, że ma jej dosyć. A gdy ojciec Marka przebywa zdala od domu tydzień, dwa, lub więcej tygodni? Wtenczas również wpływa pośrednio na wychowanie syna, obserwując inne dzieci i innych rodziców, porównywa, osą-

dza i zdobywa doświadczalnie wiedzę, jak trzeba lub nietrzeba wychowywać On narówni z matką Marka interesuje się lekturą, czasopismami pedagogicznemi, a o ile czas mu na to pozwala, zdobywa wiadomości z dziedziny dotąd mu nieznanej dla możności kierowania dalszym rozwojem dziecka.

Tęsknota ojca, gdy zdala od domu sam jeden po ukończeniu pracy, w zajeździe, czy hotelu, o rodzinie swej rozmyśla, jest także twórczą i budującą. Skłania go do rozważań i rozmyślań, któreby może nie zaistniały nigdy, gdyby ojciec Marka widywał swą rodzinę codziennie. Myśli owe ucieleśniają się w serdecznych, a pełnych treści listach, wymagających równie długich odpowiedzi ze strony mateczki.

Tęsknota za rodziną zmusza go do głębszego wnikania w ich potrzeby, do odtwarzania z oddali ich braków co zkolei staje się bodźcem do zdobywania środków koniecznych, zaspokojenia tych braków.

Wreszcie ojciec Marka wie, że w niedalekiej przyszłości będzie Mareczek — mały mężczyzna, przyglądał się bacznie ojcu, który stanie się jego pierwowzorem. **Naśladownictwo leży w naturze dziecka. Przykład - najdoskonalsza metoda wychowawcza.** W przewidywaniu tego ojciec Mareczka poddaje głębokiej analizie swe przyzwyczajenia i najdrobniejsze nałogi, budzi swe zainteresowania, dążenia, rozszerza horyzonty myślowe i cele, jakie sobie w życiu stawia, pytając siebie: czy syn mój, czytając w swoich myślach i uczuciach byłby dumny z ojca? czy mógłby powiedzieć o mnie: jesteś moim ideałem? Zapewne syn pójdzie własnemi drogami. Jesteś społecznikiem, on może będzie artystą, jesteś praktykiem, on może być intelektualistą. Pójdzie on własną drogą, za własnem upodobaniem i instynktem, który odpowiednio pokierowany za młodu zawiedzie go na wyżyny. Ale wzór, jaki od niemowlęctwa będzie miał przed oczami, stanie się bezsprzecznie jego drugą naturą Uczciwość, prawość, dążenia do maximum rozwoju fizycznego i psychicznego, służenie nauce, sztuce, ludzkości cierpiącej, tym wszystkim, którzy najbardziej naszej pomocy potrzebują, oraz płomienne umiłowanie idei — to wszystko się złoży na mocny charakter i silną indywidualność, które zbudują świat nowy, tworząc dokoła atmosferę pogodną i podniosłą.

Nie na własne podobieństwo, ale ponad sobą, wzwyż budować będziesz! (Nietzsche).

Mały Marek, wchłaniając taką atmosferę przepojoną samodoskonaleniem się oraz budowaniem od wewnątrz i ponad sobą, będzie wzrastał, jak to młode orlę, które zapatrzone na skalne, a niedostępne dla innych szczyty, niedoświadczone swych sił, rozwija wnet skrzydła do lotu i orlim swym wzrokiem sięga daleko i wysoko.

Wielkość bowiem i głębia duchowa przenikają otoczenie całe, jak promienie słońca, pomimo jego woli i wiedzy, ożywia, poi, rozgrzewa lub ochładza jak górskie źródło wędrownika— tułacza, dodając mu sił i zapału do dalszej na szczyt wędrówki.

Wszak życie to jeno wędrówka...

Dr. Cecylja Bańkowska.

Rozwój dziecka w I-ym roku życia.

5. Mowa dziecka.

Największym jednak przejawem człowieczeństwa u dziecka to mowa. Rozwija się ona systematycznie, począwszy od pierwszego krzyku, który polega na głośnym wydechu o takimże charakterze, jak przy mowie. Następnym etapem w rozwoju mowy to gaworzenie. Zaczyna się ono w wieku 6—8 tygodni. Analogicznie do wierzgania rączkami i nóżkami potężny popęd do ruchu pobudza języczek, wargi oraz podniebienie miękkie do poruszania się, co w połączeniu z głośnym wydechem wytwarza rozmaite dźwięki.

Gdy dziecko jest syte, suche i zadowolone z siebie i świata, wtedy wywodzi z błogim wyrazem na buzi swe długie monologi. Przeważają wpierw dźwięki podniebienne: a-ga a-go-go-go a-gru-ru-ru-ga. Później zjawiają się dźwięki zębowe: tia-tia-tia dia-dia trzepie dzidziuś jak kaczka. Następnie obok poprzednich występują i wargowe: ma-ma-ma, ba-ba pa-pla-pa

Te popisy lingwistyczne sprawiają dziecku wyraźną przyjemność i pobudzają do nowej produkcji i powtarzania tychże dźwięków coraz to głośniej i z inną intonacją. — Ależ, dzidziuś już mówi „mama" — stwierdza z zachwytem matka. Rzeczywiście siedmiomiesięczny głodny dzidziuś wyciąga do niej z utęsknieniem rączki, wołając tonem błagalnym: ma-ma-ma-ml. Matka wzruszona i ogromnie dumna chwali się przed znajomymi swem genjalnem dzieckiem. Coprawda dzidziuś w ten że sposób zwraca się i do niani, gdy jest głodny. W wieku jednak 8 — 9

miesięcy dziecko wyrazu tego już nie pamięta. Gdy zaś matka, zasmucona tem, usiłuje mu go przypomnieć, wymawiając powoli i wyraźnie, to dzidziuś przy naśladowaniu m)wi papa. Zupełnie łajdak sprzeniewierzył się matce i naśladuje tylko nieumiejętnie jej ruchy warg, które są takież same przy wymawianiu mama i papa. Dopiero w wieku koło roku zaczął dzidziuś ze zrozumieniem używać wyrazu mama, nadając mu istotne znaczenie. Od tego też czasu datuje się mowa Pierwotnie mama było tylko grą dźwiękową, powstała ona przypadkowo przy poruszaniu wargami.

Jeszcze przed umiejętnością mówienia zaczyna dziecko rozumieć mowę. Wskutek częstego używania pewnych nazw lub imion uczy się ono kojarzyć z odpowiedniemi przedmiotami. Na pytanie — gdzie mama? — Spojrzy na matkę — Gdzie lampa? — na lampę.

W wieku około 9-ciu miesięcy dziecko zwraca dużą uwagę na mowę otoczenia i usiłuje ją naśladować. Ma tu obok słuchu duże znaczenie wzrok. Dzidziuś zawsze z dużą ciekawością przygląda się ruchom warg przy mowie. Interesują go one, jak i każdy poruszający się przedmiot, bawią go wprawiają w dobry humor i pobudzają do śmiechu. Teraz zaczyna je naśladować. Mama często zabawia swego dzidziusia, zwłaszcza gdy jedzenie się spóźni i dziecko okazuje oznaki niecierpliwości wpuszczaniem i poruszaniem swego języka lub też wypychaniem policzków i wymawianiem dzwięku brr. To też 9-m esięczny dzidziuś od pewnego czasu lubi też w wolnych od innych zajęć chwilach zabawiać się w podobnyż sposób, ulegając silnemu u dzieci popędowi do naśladownictwa stara się ono ruchy warg odtworzyć i w ten sposób uczy się mówić. Pierwsze wyrazy dziecka są silnie zniekształcone i wyrażają zawsze jakiś stan uczuciowy: głód, pożądanie i radość. Należą tu najczęściej mama, tia-ta, baba, papa, hajta, buj i t. p.

Powoli, powoli w VI-ym roku życia dopiero uczy się dziecko mówić z'aniami

I oto nasz bohater ma już rok. Bardzo się rozwinął i wiele się nauczył w ciągu pierwszego roku. Nigdy w żadnym okresie życia rozwój jego nie będzie tak intensywny. Z słabego bezbronnego, prawie bezwładnego, ślepego i głuchego noworodka stał się małym człowiekiem. Panuje nad swem ciałem, roztacza się przed nim coraz to szerszy świat dźwięków i barw. Nawiązuje kontakt z otoczeniem, reaguje czynnie na wrażenia, otrzymane ze świata zewnętrznego. Ma swe nawyki, wykazuje swą wolę. Bawiąc się, czyni samodzielnie coraz to nowe odkrycia, w ten sposób rozwijając się i kształcąc dalej.

Dr. N. Blumental.

Dobre i ładne książki.

K. Makuszyński i *M. Walentynowicz* — *„Awantury i wybryki małej małpki Fiki-Miki“* str. 20, wyd. Geb. i Wolffa, r. 1936.

„Awantury” składają się ze 120 króciutkich, czterowierszowych strofek i ze 120 kolorowych obrazków. Każdy wierszyk z obrazkiem — to maleńka całość, łatwa, choć bardzo artystyczna. Te „niestworzone historje“ napisane i narysowane z rzetelnym humorem — przeznaczane są dla dzieci od lat 4 do 100.

Hanna Mortkowiczówna „30 kolegów z całej Polski“ (str. 61, wyd. Tow. Wyd. r. 1933). Entuzjaści „geografji” w sensie poważniejszym znajdą w tej książeczce zajmujące rzeczy. Każdej miejscowości jest poświęcony osobny wiersz i obrazek. Obrazek przedstawia „kolegę” z danej okolicy.

Książka napisana łatwo zajmująco, inteligentnie i z wielkim sentymentem dla kraju naszego. Mogą ją czytać dzieci sześcioletnie, zaś starsze — przyswoją sobie w przyjemny i bardzo łatwy sposób — trochę wiadomości o polskiej ziemi.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani A. Ratajskiej. Waga małej nie jest zła. Trzeba jednak sprawdzić, czy córeczka Pani zupełnie się najada. To, że krzyczy po jedzeniu, nie jest miarodajne. Soków dziecko dostawało stanowczo za dużo. 3-e jedzenie małej można zamienić na zupę jarzynkową o następującym składzie — 2 łyż. od herb. manny, 1½ cukru, ½ — masła, 150—180 g. smaku z jarzyn. Gdyby ilość wysysanego pokarmu była niedostateczna, brakujący pokarm należałoby zastąpić mieszanką — 2 części mleka, 1 część kleju owianego + 1—1½ łyż. od herb. cukru na 100 g. mieszanki.

2. Pani Z. Rogińskiej. Ma Pani dziecko, które waży 2700 g. i jest odżywiane mieszanie. W naszem przekonaniu przynajmniej połowę cukru w mieszance powinna Pani zastąpić Nutromaltem Wandera. W ten sposób zapewni Pani Swemu dziecku lepszy rozwój.

3. Pani D. Polkowskiej. 5—6 stołeczków u jednomiesięcznego niemowlęcia, karmionego piersią i dobrze przybywającego na wadze, nie stanowi żadnej tragedji. Nie trzeba się tem przejmować.

4. Pani A. Tołwińskiej. Odpowiedź wysyłaliśmy przez pocztę.

5. Pani Br. Zakrzewskiej. Nacieranie zimną wodą niemowląt nie jest wskazane. Tego rodzaju zabiegi stosujemy zazwyczaj poczynając od 3-go roku życia, wyjątkowo tylko w drugim roku.

6. Pani R. Naglerowej. Paznokcie należy dziecku do roku obcinać 2 razy w tygodniu. Obgryzanie paznokci jest niedozwolone.

7. Pani M. Bojankowej. Lekarz zalecił synkowi Pani usunięcie migdałków. Może Pani śmiało się zgodzić, gdyż brak schorzałych i powodujących u dziecka częste anginy migdałków tylko poprawi stan zdrowia dziecka, a w żadnym razie nie pogorszy.

8. Pani N. Rysikowej. Do roku dziecko powinno mieć osiem siekaczy. 10-miesięczna córa Pani ma już ich sześć. A więc jest wszystko dobrze. „Na ząbki“ dziecko — nie choruje. Gorączka dziecka w tym czasie, gdy wyrzynały się górne siekacze, była spowodowana czemś innem.